

一会儿是健康“杀手”，一会儿有保健功效……月饼被贴上各种标签，让人眼花缭乱

# 今年中秋，得把月饼吃明白了



中秋佳节将至，最近走入商超，各式月饼琳琅满目。其中，不仅有五仁、枣泥等传统月饼，还有很多新品种，如无糖月饼、海鲜月饼等。

如今，人们对健康越来越重视，高油高糖的月饼，愈发让人望而却步，甚至被一些人称为健康“杀手”。而被冠以“无糖”“保健”名称的月饼，成了消费者的新宠。

那么，月饼真的是健康“杀手”吗？无糖月饼是否含糖？保健月饼有养生功效吗？此外，还有传闻称，保质期越短的月饼，里面含的防腐剂越少，真是如此吗？针对上述问题，记者采访了相关专家。

## 1 月饼是健康“杀手”？

真相：平时合理饮食，过节适量吃无妨

作为中秋节的“标配”，月饼不仅是一种传统美食，更是阖家团圆的象征。不过，由于其馅料高油高糖，一些人吃月饼后，会出现消化不良的症状，因此不少人认为“月饼有害健康”。

“月饼皮之所以酥软，馅料之所以香甜，就是因为加入了大量的油和糖，这就是月饼被认为不利于健康的主要原因。”科信食品与营养信息交流中心业务部主任阮光锋在接受记者采访时介绍，传统月饼的制作材料主要是面粉、

油、糖或糖浆，再加上馅料，包括豆沙、枣泥、咸蛋黄、火腿等。

国家注册营养师李园园在接受记者采访时表示，资料显示，精制糖摄入过多，可能与超重、肥胖、糖尿病、提前衰老、痛风等都有关。世界卫生组织针对成年人每日精制糖的摄入量，提出过相关标准，建议成年人每日精制糖摄入量占每日糖总摄入量的比例，不得超过10%，若该数值降至5%对人体的益处会更多。而月饼中含有大量的精制糖，

食用月饼会大幅提升该比例。同时，月饼中还含有大量的油，它们多是饱和程度较高的棕榈油、起酥油、氢化植物油等。饱和脂肪摄入过多，可能会引发心脑血管疾病。

“月饼属于高热量食物，食用时确实要控制数量。但大家没必要把它说成健康‘杀手’，离开食用总量谈健康是不合理的，一年只过一次中秋节，只要我们平时合理饮食、勤加锻炼，过节时吃上一两块也无妨。”李园园说。

## 2 保健月饼有养生功效？

真相：无特殊功效，盐分或超标

某些月饼广告称，其产品中含有燕窝、鱼翅、鲍鱼等珍贵食材，具有保健作用。更有甚者，一些商家还推出了人参月饼、天麻月饼等高档月饼。那么，这类“贵族”月饼真有保健功效吗？

“这些月饼的养生功能，大多是营销噱头。其实，它们的营养价值与很多

普通食品差不多，而且该类月饼有被污染的风险，盐分还可能超标。”阮光锋坦言，鲍鱼、鱼翅、燕窝等食材，确实具有一定的营养价值，但很多平价食材与它们的营养价值相当，越贵未见得越好。更何况，其中只是添加了少量的鲍鱼、鱼翅或燕窝，能发挥的滋补作用实

在有限。同时，若这类食材被不当处理，很可能导致细菌滋生，增加食用风险。

“此外，为了调和味道，商家很可能在这类月饼中加了很多盐。过量食用这类月饼，易造成盐摄入超标，高血压患者尤其要少吃。”阮光锋说。

## 3 无糖月饼不含糖？

真相：此“无糖”非彼“无糖”

因宣称不含糖、不会导致血糖升高，近年来无糖月饼颇受欢迎，更被糖尿病患者视为福音。事实果真如此吗？

“所谓的无糖月饼，大多只是没有添加蔗糖，用甜味剂进行替代，但不能说其中一点糖分都没有。”阮光锋表示，

糖是碳水化合物的俗称，除蔗糖外，淀粉、面粉等多糖也属于碳水化合物。我国营养标签标准规定，固体或液体食品名称若要标注“无糖”，其每100克食物中含糖量不得超过0.5克。月饼主要由面粉、淀粉制成，即使里面不添加蔗糖，其含糖量也远高于无糖食

品的国家标准。

“因此，所谓的无糖月饼其实是商业宣传，而非真正意义上的无糖。”阮光锋提示道，无糖月饼中含有大量的油脂，热量也不低，糖尿病患者最好不要食用。

## 4 保质期越短，含防腐剂越少？

真相：保质期长短不能决定月饼质量

有传闻称，因为添加了防腐剂，月饼存放8年仍完好如初。很多人也觉得，有些月饼的保质期时间很长，肯定是加了很多防腐剂。因此，一些消费者在选购月饼时，特意买保质期短的，认为这样的月饼中防腐剂含量少。那么，事实究竟是怎样的？

对此，阮光锋解释道，月饼一般是在常温下进行运输及存储的。口感软糯

的月饼，水分含量通常较高，这就给细菌滋生提供了适宜的环境。为了能在常温下运输和存储月饼，人们就要借助防腐剂，否则难以保证产品质量。

“月饼加多少防腐剂，主要跟它的配料、含水量和成分有关。”阮光锋说，特别甜的月饼，比如豆沙月饼、五仁月饼，其所含水分少、糖分多，微生物不易繁殖，比较耐存放，防腐剂就放得

少，它们的保质期相对长一些。而蛋黄馅、牛肉馅、火腿馅的月饼，其所含水分多、糖分少，这时就需要多放一点防腐剂，它们保质期就相对短一些。所以，月饼保质期长，并不意味着防腐剂加得多，保质期的长短不能决定月饼质量的好坏。

据新华网

## 有痘印痘坑怎么办？

在皮肤科门诊，经常会听到有人问：“医生，我脸上很多痘印痘坑，怎么办呀？”青春逝去，青春痘的痕迹却留了下来，让许多小伙伴十分苦恼。皮肤科专家介绍，大部分痘印痘坑都是在没有严格消毒的情况下挤压痘痘造成的，所以有了痘痘一定要管住手，并及时就诊，规范治疗。

### 痘痘好了之后 为什么会留印留坑？

专家介绍，其实，痘印和痘坑都是痤疮后遗相关皮损。痘印分为红痘印和黑痘印，红痘印是炎症损伤皮肤，导致毛细血管扩张、充血引起，后期色素沉着，就会留下黑痘印。而痘坑是因为炎症伤及真皮层和皮下组织，引起局部组织缺损所致，和炎症的持续时间、严重程度，皮脂腺结构破坏程度等均有关系。

有什么方法可以预防？专家指出，痘印痘坑和日常的饮食、生活、护肤习惯有关。建议痘痘肌患者平素饮食要清淡，不要熬夜，做好防晒，不要挤痘，选择合适的护肤品。长痘严重应及时就诊，避免自行乱用药，以减少痘印痘坑出现的几率。

### 如果出现了痘印 该怎样选择护肤品？

以下三方面需注意：

1. 尽量选择安全性较高的医用护肤品，特别是合并敏感肌的患者。面部不能过度清洁，避免使用含皂基的洁面产品，以温和的弱酸性或无泡性洁面产品为主。

2. 可选用含维生素C、维生素E或烟酰胺、壬二酸、熊果苷、洋甘菊、茶树精油、透明质酸液、胶原蛋白液等祛痘成分的产品。

3. 不能过度使用酸性护肤品。特别是敏感肌患者，避免选用水杨酸，可以使用温和的、低浓度的果酸，建议在医生指导下使用。

根据患者的皮肤情况，还可以选择点阵饵激光、超脉冲CO<sub>2</sub>激光、1064YAG激光、强脉冲光等去除痘印。但不管选择哪种治疗方式，术后一定要做好保湿和防晒的工作。

据新华网

## 当心！ 吃素也能吃成脂肪肝

现如今，“注意饮食清淡”恐怕是大家平时听得最多的健康叮嘱。于是在很多人的心目中，吃素成为解决一切疾病的良药，仿佛只要吃进去的不是肉，就算为健康把了关。然而事实果真如此吗？

有些人体检时发现甘油三酯偏高，就下定决心开始吃素。然而在苦苦坚持了一年之后，竟然发现自己的脂肪肝加重了。他们对此十分困惑。

事实上，营养师经过多年的临床统计，长期素食者患高血脂、脂肪肝的状况并不逊色于普通饮食者。究其原因，是因为素菜的口感太差，素食者们往菜里添加的植物油和调味料太多。

真正的清淡饮食指的是在食物多样化的基础上，合理搭配。它的特点就是尽量保持食物原有的味道，口感清淡，营养丰富，易于消化。应遵循的原则包括：1.使用少量的植物油，同时保证用油多样化。2.尽可能吃含脂肪较少的白肉和瘦肉。3.少吃盐和辛辣的食物。4.采用合理的烹调方法，使食物原有的味道和营养最大化。5.控制糖的摄入，减少脂肪的合成。

长期单一的素食会引起蛋白质摄入不足，这时人体就会动用身体里原来的脂肪成分，通过肝脏代谢来满足身体需求，反而会使脂肪堆积在肝脏。因此清淡饮食不是限制饮食，而是要摄入尽量全面的食材，特别是富含优质蛋白质的食物。这样才能保证身体的全面营养。

据新华网